



# Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2019

Mittwoch, 28. August 2019, Seedamm Plaza, Pfäffikon SZ

Ressourcenparcours Nr.

## ReferentIn

**Mirjam Eggspühler**, Projektleiterin, lifetime health, Wetzikon

**Valerio Rutsch**, Praktikant, lifetime health, Wetzikon

## Referat

Erlebnis Ressourcenparcours - Sichtbarmachen der eigenen Ressourcen über den Mittag

## Inhalt

Bringen Sie sich über den Mittag in Bewegung und tanken Sie so Ihre Batterien für den Nachmittag der Tagung wieder auf. Nach einer kurzen Einführung in den Ressourcenparcours sind Sie in Kleingruppen in der nahen Umgebung im und um das Tagungsgebäude herum unterwegs. Wie bei einem Foto-OL wird eine vorgegebene Strecke mit verschiedenen Postenabschnitten absolviert. Im Fokus stehen während des gemütlichen Gehens teils praktische Aufgaben, Reflexion und der Austausch in Kleingruppen zu bestimmten Fragen zum Umgang mit den eigenen Persönlichkeits-Ressourcen innerhalb der sechs Themengebieten Körper, Geist/Psyche, Lebensphilosophie, Raum, Zeit und soziales Umfeld.

Eine kurze Standortbestimmung danach zeigt Ihnen tendenzielle Stärken und Potential Ihres individuellen Ressourcenmanagements für Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit auf.



# Congrès national pour la gestion de la santé en entreprise 2019

Mercredi 28 août 2019, Seedamm Plaza, Pfäffikon SZ

Parcours des ressources n°

## Intervenant-e-s

**Mirjam Eggspühler**, Responsable de projets, lifetime health, Wetzikon

**Valerio Rutsch**, Stagiaire, lifetime health, Wetzikon

## Thème

Le parcours des ressources – découvrir ses propres ressources à l'heure du déjeuner

## Contenu

Bougez pendant la pause de midi et rechargez vos batteries avant de passer au programme de l'après-midi du congrès. Après une brève introduction au parcours des ressources, vous vous baladez en petits groupes dans les environs immédiats, à l'intérieur et autour du bâtiment du congrès. Comme dans une course d'orientation photos, les participants suivent un itinéraire donné, composé de différents postes. Pendant cette promenade agréable, l'accent est mis sur les tâches pratiques, la réflexion et l'échange en petits groupes sur des questions spécifiques concernant la gestion des propres ressources de personnalité dans les six domaines suivants: corps, esprit/psychisme, philosophie de vie, espace, temps et environnement social.

Une brève analyse de la situation vous montre ensuite vos forces et votre potentiel en matière de gestion de vos ressources individuelles pour votre bien-être et vos performances.